Популярная библиотечка «Коробейник»

М. М. Гурвич

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
или
СЕМЬ ПРАВИЛ ДОМАШНЕЙ ДИЕТЫ



Популярная библиотечка «Коробейник»

Серия «Для дома, для семьи»

М. М. Гурвич

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, или СЕМЬ ПРАВИЛ ДОМАШНЕЙ ДИЕТЫ

Москва
«Панорама»
1991

ББК 51.230
Г95

Г $\frac{5106000000-053}{088(02)-91}$ КБ-10-3-91

ISBN 5-85220-151-0

ОТ АВТОРА

Словом «диета» обозначают и режим питания, и состав пищи. Словарь Брокгауза и Эфрона сообщает: «Под диетой подразумевается пищевой режим, устанавливаемый для здоровых и больных, соответственно возрасту, телосложению, профессии, климату, временам года и т. д.».

Рекомендуя ту или иную диету, врач-диетолог использует не только данные биохимии, физиологии, гигиены питания, но и многовековой опыт практической медицины. Еще Гиппократ писал: «Кто хорошо питает, тот и хорошо излечивает». Однако врач не в состоянии регламентировать все, вплоть до мельчайших деталей диеты в домашних условиях. Врач не будет стоять рядом с вами у плиты и не остановит вашу руку, когда вы лишний раз открываете холодильник.

Чтобы быть хозяином своего здоровья, каждый из нас должен быть знаком с основными рекомендациями по рациональному и лечебному питанию. Предлагаемое издание — не руководство для самолечения. Мы хотим лишь напомнить о диетических рекомендациях, полученных вами на приеме у врача, а также осветить ряд актуальных вопросов науки о питании, таких, как вегетарианство, пищевая аллергия, лечебное голодание.

СЕМЬ ПРАВИЛ ДОМАШНЕЙ ДИЕТЫ

Пусть не действует на вас магия чисел: возможно, другой врач выберет шесть или восемь принципов домашней диеты — не в этом дело. Главное в том, что с основами практической диетологии должен быть знаком каждый человек, которому надо соблюдать диету. А с первыми тремя позициями — вообще всякий человек.

Вот эти правила:

1) разнообразие рациона;
2) соблюдение режима питания;
3) исключение переедания;
4) правильные способы кулинарной обработки;
5) знание калорийности и химического состава суточного рациона в целом;
6) учет особенностей химического состава конкретных продуктов питания;
7) понимание того факта, что диета лечит «не болезнь, а больного».

Если меня спросят, какие положения тут основные, я без раздумий назову первое и второе. Но это — в общем, отвлеченном случае. А при индивидуальных рекомендациях конкретному пациенту врач непременно выделит главное звено диетотерапии, ее, так сказать, квинтэссенцию. Например, в некоторых диетах приходится обращать первостепенное внимание на кулинарную обработку продуктов (скажем, вводится полный запрет на все жареное); в других диетах делается акцент на составе пищевых веществ (увеличение или уменьшение белков, ограничение поваренной соли и т. д.). Но, повторяю, во всех случаях необходимо заботиться о разнообразии рациона и соблюдении режима питания.

Теперь — более подробно о каждом из семи правил.

Правило первое

В клиниках лечебного питания, где изучают полноценность пищевых рационов и их возможное лечебное действие, врачи тщательно рассчитывают калорийность и содержание основных пищевых веществ в рационе, заботясь прежде всего об их сбалансированности. В повседневном питании этих затруднительных подсчетов можно избежать (исключение, напоминаю,— тучность, при которой всегда полезно подсчитывать калорийность рациона), если соблюдать первое правило рационального питания — разнообразие рациона. Это правило распростра-

няется на всех — и на здоровых, и на тех, кому для профилактики или лечения предписана диета.

Если пища разнообразна, если она включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйца, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можете быть уверены в том, что организм получает все необходимое для жизнедеятельности, без специальных усилий с вашей стороны.

Правило второе

Соблюдать режим питания — значит питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае у вас выработается условный рефлекс: в установленное время будет наиболее активно выделяться желудочный сок и возникнут наилучшие условия для переваривания пищи. Это правило универсально, оно справедливо для всех.

Вашему организму (особенно если вы заняты интенсивным физическим или умственным трудом) совсем не безразлично, получить пищу через 3—4 часа или через 10 часов. Нам слишком дорого обходится такое питание, когда систематически, на протяжении месяцев и даже лет, завтрак — это чай или кофе с бутербродом, в обеденный перерыв — опять бутерброды или пирожки, а ужин превращается в обед. Именно так немалое число студентов зарабатывает за годы учебы не только диплом, но и гастриты, колиты, холециститы, ожирение...

Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть поменьше и пореже, скажем, два раза в день. Это неверно! Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, и такой режим в конце концов приводит только к перееданию. Человек в два приема съедает больше, чем при четырех-пятиразовом питании, потому что при сильном чувстве голода трудно контролировать свой аппетит. Если вы начали полнеть, переходите на частое, дробное питание!

И в любом случае ешьте не реже трех-четырех раз в день. В обед не забывайте о тарелке супа. Еда всухомятку, «бутербродное питание» изо дня в день неизменно приводит к заболеваниям желудка и кишечника. Ужинать старайтесь не позднее чем за полтора часа до сна: обильная еда перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. Но не надо впадать в крайность и ложиться спать голодным. Стакан кефира или простокваши перед сном — это то, что надо.

Кстати: вы хотели бы работать продуктивнее? Разумная согласованность труда, отдыха и питания этому всегда способствует.

Правило третье

С тем что переедать не надо, согласны все (хотя многие, к сожалению, только теоретически). Масса тела — это один из важных показателей здоровья. Избыточный вес увеличивает риск таких заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь. Наконец, переедание ощутимо снижает работоспособность.

О том что переедать вредно, можно бы и не говорить — все и так ясно, но статистика утверждает, что с каждым годом растет число людей, страдающих ожирением и избыточным весом, причем все больше становится тучных среди молодых людей. Поэтому еще и еще раз: не будьте жадны в еде.

Правило четвертое

Правильные способы кулинарной обработки. Один французский кулинар заметил, что кулинария — ключ к здоровью. Может быть, сказано излишне категорично, но немалая доля истины в этом есть.

Приведем лишь один пример, подтверждающий справедливость этого тезиса. При обострении язвенной болезни и хронического гастрита, сопровождающемся повышенной секрецией желудочного сока, из рациона исключают наваристые мясные и рыбные бульоны: в них слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка. Больным назначают диету, максимально щадящую желудок,— продукты советуют либо варить, либо готовить на пару, рекомендуют молоко, яйца всмятку (или паровой омлет), манную и рисовую каши...

Казалось бы, ничего особенного. Но очень часто у больного заметно улучшается самочувствие, исчезают изжоги и боли в подложечной области благодаря одной-единственной корректировке в питании: исключению бульонов и жареных блюд.

Правило пятое

Калорийность и химический состав пищи имеют первостепенное значение при многих недугах, но прежде всего при ожирении и сахарном диабете (которые, кстати, не-

редко сочетаются). Правильно подобранные по составу продукты играют поистине целебную роль (что, конечно, не исключает других форм терапии). При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств — достаточно лишь строго соблюдать назначенную диету. Так же, как при ожирении, при диабете ограничивают в первую очередь легкоусвояемые углеводы (сахар, сладости), способствующие повышению уровня сахара в крови и образованию избыточной жировой ткани; их заменяют ксилитом, сорбитом и т. п. При избыточном весе хороши такие малокалорийные продукты, как огурцы, капуста, кабачки, тыква, нежирный творог.

Составить представление о калорийности завтраков, обедов и ужинов можно с помощью специальных таблиц химического состава пищевых продуктов.

Очень часто бывает так, что суточный рацион составлен, вроде бы, верно, основные пищевые вещества — белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли — сбалансированы. Но блюда так однообразны, вкус их настолько невыразителен, что есть не хочется... Не надо впадать в крайность и оценивать пищевой рацион только по его химическому составу. А при многих заболеваниях химическую характеристику лечебного питания в домашних условиях вовсе не обязательно ставить во главу угла. Это относится, в частности, к большинству гастроэнтерологических заболеваний — гастриту, колиту, холециститу (если эти недуги не сопровождаются избыточным весом). Я критически отношусь к рекомендациям некоторых специалистов, которые требуют и в домашних условиях точного учета жиров, белков и углеводов. Мы стали бы вводить больных в заблуждение, если бы говорили им, что врачи, сами страдающие, скажем, гастритом, каждодневно определяют калорийность и химический состав собственного питания.

Но, конечно, общее представление о калорийности рациона необходимо иметь каждому. Например, полезно знать, что калорийность куриного яйца — примерно 60—70 ккал, 100 г нежирной говядины — около 150 ккал, 100 г сливочного масла — около 750 ккал и т. д. Это во всяком случае поможет профилактике избыточного веса.

Правило шестое

Учет особенностей химического состава конкретных продуктов питания.

Разнообразие продуктов питания и многочисленность их

индивидуальных химических особенностей заставляют нас ограничиться иллюстрациями.

Вот растительное масло — подсолнечное, хлопковое, кукурузное, оливковое. Оно славится высокой калорийностью, хорошо усваивается. Кроме того, оно содержит полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е — целебные средства при атеросклерозе. Полиненасыщенные кислоты стимулируют защитные механизмы, повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям; витамин Е сдерживает развитие атеросклероза и способствует мышечной деятельности. И еще: у растительных масел — выраженное желчегонное действие, значит, они препятствуют развитию холецистита. Термическая обработка ослабляет эти многообразные полезные свойства, поэтому надо почаще использовать растительные масла не для жаренья, а заправлять ими салаты, винегреты, а в некоторых случаях — первые и вторые блюда.

Еще примеры. Плоды шиповника — рекордсмены по содержанию витамина С, и настой шиповника полезен при повышенной утомляемости. Кроме того, это желчегонное и противосклеротическое средство. Плоды черники, благодаря значительному содержанию дубильных веществ, оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, уменьшают перистальтику кишечника. Пшеничные и ржаные отруби, содержащие много витаминов группы В, минеральных солей и, что главное, растительных волокон, применяются нередко для профилактики и лечения разнообразных заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами; для этой цели хороши, также овощи, содержащие много клетчатки,— свекла, морковь.

Правило седьмое

Это правило — общее для медицины: лечить не болезнь, а больного. Диетологам, возможно, чаще, чем другим специалистам, полезно вспоминать высказывание выдающегося русского терапевта М. Я. Мудрова: «Я намерен сообщить вам новую истину, которой многие не поверят и которую, может быть, не все из вас постигнут... Врачевание не состоит в лечении болезни... Врачевание состоит в лечении самого больного». И далее: «Каждый больной, по различии сложения своего, требует особого лечения, хотя болезнь одна и та же».

Но в таком случае нынешняя «номерная» система (диета № 1, № 2, № 3, № 4, № 5 и т. д. до диеты № 15) —

это отнюдь не абсолютная рекомендация, а лишь ориентировочная схема диетического лечения. При ее применении в каждом конкретном случае необходима значительная корректировка. Опытный врач учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также — не в последнюю очередь — привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью.

Так, прежде чем запретить кофе больному, страдающему язвенной болезнью в стадии ремиссии, надо взвесить «за» и «против» такого запрета. Если кофе, употребляемый на протяжении десятков лет, не вызывает обострения, то вряд ли стоит его запрещать, лишая больного одной из составляющих душевного комфорта; достаточно дать совет пить кофе пореже и не слишком крепкий.

Необходимо принимать во внимание непереносимость и пищевую аллергию к тем или иным продуктам питания. Не надо включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной плохо переносит их в силу самых различных обстоятельств. А при инфекционных болезнях, после операционных вмешательств сбалансированное по составу, обогащенное витаминами и непременно вкусное, разнообразное питание всегда ускоряет выздоровление. Баланс балансом, но у ослабленного больного аппетит снижен, и, если приготовить ему что-то очень полезное, но совсем не вкусное, каков будет результат?

Вывод из этих примеров можно сделать только один: нет и не может быть стандартного лечебного питания.

И больной и окружающие должны способствовать врачу

Лечебное питание — это составная часть комплексной терапии, и оно применимо при всех заболеваниях. Иногда это вспомогательный метод лечения, на фоне которого эффективнее действуют медикаментозные средства, иногда — едва ли не главный лечебный фактор, а очень часто — надежное профилактическое средство, предупреждающее обострения язвенной болезни, подагры, гипертонии и т. д.

Да, использовать диетотерапию в домашних условиях непросто — и не только потому, что надо уметь приготовить диетические блюда, но и по той причине, что выпол-

ление предписанных врачом диетических рекомендаций требует усилия воли.

Однако заботу о собственном здоровье не следует перекладывать исключительно на плечи опекающих нас врачей.

Много веков назад великий Гиппократ писал: «Жизнь коротка, путь искусства долог, удобный случай скоропреходящ, опыт обманчив, суждение трудно. Поэтому не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности».

Так давайте будем «способствовать». И попросим об этом окружающих — наших друзей, родных, товарищей по работе и отдыху.

ВЕГЕТАРИАНСТВО СЕГОДНЯ

«Я никого не ем» — так назывались руководства для приготовления вегетарианских блюд, издававшиеся в начале этого века и предназначенные для приверженцев безубойного питания.

Из рациона вегетарианцев исключались прежде всего мясо и рыба. «Строгие» вегетарианцы отказывались также от яиц и молочных продуктов.

Значительная часть современных вегетарианцев включает в рацион молочные продукты (лактовегетарианцы) и яйца (оволактовегетарианцы).

Очень важно, что вегетарианцы в большинстве своем являются противниками алкогольных напитков и курения.

В последние два-три десятилетия люди все чаще становятся приверженцами диет с вегетарианской направленностью, прежде всего потому, что на примере собственного питания убеждаются, что подобные диеты способствуют сохранению здоровья.

В 1990 г. в Москве создано Вегетарианское общество, которое будет заниматься не только пропагандой идей вегетарианства, но и предпримет усилия для организации вегетарианских столовых, а также, вместе с экологами, будет бороться за создание экологически чистых хозяйств, выращивающих овощи и плоды, безвредные для здоровья, без избытка нитратов и пестицидов.

Попытаемся определить свою позицию по вопросам: кого следует считать вегетарианцем и что нового в отношении к вегетарианству наметилось в последнее время у специалистов-диетологов?

В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов», изданном «Советской энциклопедией» в 1982 г., можно прочитать, что «Вегетарианство» (англ. vegetarianism, от лат. vegetare — расти, произрастать, vegetativus — растительный) — общее название систем питания, исключающих или ограничивающих потребление продуктов животного происхождения.

Если придерживаться этого определения, то можно относить к вегетарианцам миллионы и миллионы людей, ограничивающих в своем рационе продукты животного происхождения, прежде всего мясо, по самым различным мотивам, а зачастую по обстоятельствам, от них не зависящим.

На наш взгляд, определение вегетарианства, данное в

словаре, слишком аморфно, и вряд ли следует им пользоваться. В то же время очень важно более точно охарактеризовать понятие вегетарианства — от этого будет зависеть и возможная статистика (согласитесь, интересно знать, сколько в нашей стране вегетарианцев), и медицинские аспекты вегетарианства.

Итак, подчеркнем — истинные вегетарианцы считали и считают единственно допустимой пищей растительные продукты. Это и есть строгая вегетарианская диета. При этом исключают из рациона все без исключения продукты животного происхождения — мясо, птицу, рыбу, молочные продукты (творог, сыр, молоко), яйца. Не надо забывать о том, что мороженое и даже пирожное безе тоже связаны с продуктами животного происхождения — молоком, яйцом.

Давайте договоримся: будем называть вегетарианцами именно настоящих, «строгих» вегетарианцев. Только так ставился вопрос, когда создавались в середине прошлого века общества вегетарианцев — вначале в Англии, затем в Америке и Европе.

Отношение врачей и специалистов по питанию к строгой вегетарианской диете резко отрицательное, так как рацион в этом случае не обеспечивает человека некоторыми биологически активными веществами, в частности полноценным белком, витаминами B_{12}, D, кальцием. Строгая вегетарианская диета, на наш взгляд, неприемлема с точки зрения рационального питания.

Более приемлема лактовегетарианская диета, включающая наряду с растительными и молочные продукты. Ею могут пользоваться люди пожилого возраста, впрочем, не слишком продолжительное время и при том непременном условии, что набор продуктов будет разнообразным. В него следует включать бобовые и орехи, хлеб из муки грубого помола (или с добавлением отрубей, или из дробленого зерна), овощи, фрукты, ягоды, а также растительные масла. Из-за ограничения набора продуктов разнообразие в этом случае еще важнее, чем при обычном, смешанном питании.

Так называемая оволактовегетарианская диета, включающая также яйца (но, понятно, без рыбы и мяса), вполне годится и для длительного пользования: она обеспечивает организм всем необходимым, в том числе витамином B_{12}, отсутствующим в растительной пище, а также кальцием, которого в чисто вегетарианском рационе слишком мало.

Некоторые отечественные и зарубежные авторы, как это можно видеть из обзора «Вегетарианское питание: достоинство и недостатки», изданного Всесоюзным научно-исследовательским институтом медицинской и медико-технической информации в 1988 г., причисляют к вегетарианцам и тех, кто изредка употребляет не только молоко и яйца, но и рыбу, однако при такой трактовке можно считать вегетарианцами едва ли не всех, оговорив только, что некоторые включают в рацион мясо, а другие предпочитают столь же полноценные белковые блюда, как рыбу, яйцо, творог.

Итак, говоря о вегетарианстве, будем иметь в виду тех, кто совершенно исключает из пищи животные продукты; остальные же приверженцы этого метода питания исключают эти продукты частично или ограничивают их временно, а это приходится порой делать и по строго медицинским показаниям.

Очевидно, что лактовегетарианцы и оволактовегетарианцы являются, по существу, сторонниками смешанной пищи, включающей как растительные, так и животные продукты. Я считал бы целесообразным диеты, используемые лактовегетарианцами и оволактовегетарианцами, называть «диетами с вегетарианской направленностью», с тем, чтобы более четко разграничить их со строгой вегетарианской диетой. Диеты с вегетарианской направленностью издавна служат в руках медиков важным средством лечения и профилактики многих недугов.

Один из важных аспектов современного отношения к вегетарианству заключается в том, что если раньше (XIX — первая половина XX века) приверженцы растительной пищи исходили прежде всего из побуждений нравственных, религиозных, философских, то в настоящее время при решении вопроса о вегетарианском рационе люди исходят в основном из соображений медицинских. Если здоровье человека улучшается на диете с вегетарианской направленностью, он становится ее сторонником.

Проиллюстрируем сказанное ссылками на высказывания Льва Николаевича Толстого, считавшего в последние годы жизни, что следует отказаться от употребления мяса прежде всего из-за соображений нравственных. «Мясоедение есть пережиток самого грубого варварства, и переход к вегетарианству есть самое первое и естественное последствие просвещения». Далее в «Круге чтения» Лев Николаевич советует: «Не смущайтесь тем, что

при вашем отказе от мясной пищи все ваши близкие домашние нападут на вас, будут осуждать вас, смеяться над вами. Если бы мясоедение было безразличное дело, мясоеды не нападали бы на вегетарианство, они раздражаются, потому что в наше время уже осознают свой грех, но не в силах еще освободиться от него». Приведем еще одну цитату. «Вегетарианство, провозглашенное еще в самые древние времена, долго лежало под спудом, но в наше время оно с каждым годом и часом захватывает все больше и больше людей, и скоро наступит время, когда одновременно кончится: охота, вивисекция и, главное, убийство для удовлетворения вкуса».

Бернард Шоу в своих «Автобиографических заметках» пишет: «В моем завещании говорится о том, как меня хоронить. Вместо траурного кортежа за моим катафалком помчатся быки, овцы, свиньи, стаи домашней птицы, а также маленький аквариум на колесах с золотыми рыбками. Вся эта живность наденет траурные повязки в честь человека, который погиб, но не стал есть таких же, как и он сам, живых существ. За исключением Ноева ковчега, это будет самое невероятное зрелище в своем роде».

В последние два-три десятилетия начали уделять серьезное внимание тому, что диета, ориентированная больше на растительную пищу, может быть не только приемлемой, но и полезной для здоровья. Исследования в этом направлении проводятся учеными-специалистами по питанию, врачами различных специальностей. Так, в американском журнале «Клиническое питание» делается попытка всесторонне оценить состояние знаний об общих недостатках или достоинствах вегетарианской диеты, исходя из многочисленных исследований современных ученых-специалистов по питанию и врачей. Обобщаются наблюдения врачей по изучению заболеваемости, продолжительности жизни у людей, придерживающихся вегетарианских диет, в сопоставлении с изучением здоровья у контрольной группы населения, придерживающейся смешанного питания. Одним из объектов изучения явился, в частности, контингент верующих, принадлежащих к адвентистам седьмого дня, отдающим предпочтение рационам с вегетарианской направленностью.

Многими исследователями были отмечены более низкая заболеваемость недугами сердечно-сосудистой системы, более низкий уровень холестерина в крови у вегетарианцев. Целый ряд исследователей отмечают сни-

жение уровня артериального давления у вегетарианцев и соответственно меньшую частоту гипертонической болезни.

Интересно отметить, что большинство авторов научных статей, опубликованных в упомянутом журнале, приходят к выводу, что вегетарианские диеты сами по себе вряд ли являются причиной лечебного эффекта. Они считают, что во многом положительный эффект вегетарианского питания вызван тем, что находившиеся под медицинским наблюдением адвентисты седьмого дня исключали алкоголь и вообще придерживались здорового образа жизни (достаточно большая физическая активность, запрет курения).

Хотя смешанное питание вне конкуренции, надо принять во внимание, что переносимость той или иной пищи — дело строго индивидуальное. Есть люди, которые скверно чувствуют себя, поев мяса, а есть люди, у которых недостаток в рационе животных продуктов вызывает слабость, угнетенное настроение и т. п.

В лечебном питании строгие вегетарианские диеты почти не используются, за исключением разгрузочных дней, назначаемых эпизодически при заболеваниях, которые сопровождаются увеличением веса. А вот оволактовегетарианские диеты мы назначаем нередко.

Такая диета используется, например, при лечении гипертонической болезни и атеросклероза. Установлено, что задержка жидкости в организме и тенденция к повышению артериального давления связаны с избытком ионов натрия (преимущественно из поваренной соли). Напротив, ионы калия способствуют выведению избытка жидкости; солей калия много в картофеле, капусте, баклажанах, кабачках, тыкве, абрикосах, землянике и т. д. и очень много в сушеных плодах (кураге, черносливе, изюме, шиповнике). Кроме того, для улучшения вкуса недосоленной пищи рекомендуют разнообразить ее с помощью лимона, клюквы, петрушки, укропа, кинзы.

Гипертоническая болезнь и атеросклероз взаимосвязаны, выведению же избытка холестерина из организма способствуют пищевые волокна (клетчатка). Их источник — прежде всего овощи, фрукты, крупы, хлеб из муки грубого помола. При тех же заболеваниях надо позаботиться о витамине С и витаминах группы В. Если витамин С, как известно, поставляют прежде всего овощи и фрукты, то важный источник некоторых витаминов группы В (например, B_1) — это крупы и хлеб, опять же из

муки грубого помола и с добавлением отрубей. Особенно полезны овощи, фрукты и ягоды в сыром виде, так как они сохраняют весь комплекс биологически активных веществ (кстати, строгие вегетарианцы прошлого века употребляли в пищу только сырые плоды).

Наконец, при названных заболеваниях надо ограничивать продукты, богатые холестерином,— мясо, рыбу жирных сортов, печень, почки, мозги. Так что вегетарианская направленность при гипертонии и атеросклерозе в целом верна.

Еще один недуг, справиться с которым помогает вегетарианская направленность в питании,— запоры.

Питание только хорошо перевариваемыми, почти «безотходными» продуктами, которые едва активизируют перистальтику кишечника (мясо, рыба, яйца, творог), при отсутствии в рационе овощей и фруктов не способствует моторной функции кишечника. Если жалобы исходят от практически здоровых людей, то можно посоветовать есть больше продуктов, богатых пищевыми волокнами,— ржаной хлеб, хлеб с отрубями, овощи, фрукты, в том числе сушеные.

Не забудьте включить в повседневный рацион 20—30 г любого растительного масла — для заправки салатов из свежих и вареных овощей. Иногда врач может назначить, но только при хорошей переносимости, десертную ложку растительного масла натощак. Весьма полезны также вегетарианские первые блюда — борщи, свекольники, щи, в том числе из квашеной капусты.

Самый яркий, на наш взгляд, пример эффективности вегетарианской направленности рациона — питание при подагре. При этом заболевании в суставах (чаще всего большого пальца ноги), хрящах, сухожилиях и других тканях откладываются ураты — соли мочевой кислоты. Недуг сопровождается обычно болевыми приступами; впрочем, иногда подагра протекает и без выраженных приступов, но с постоянной деформацией суставов и нарушением их подвижности. Необходимость лечения диетой при подагре очевидна: надо снизить содержание мочевой кислоты и подобных ей соединений в организме, а один из важных источников этих веществ — пуриновые основания, которыми богаты мясо, рыба, печень, почки, мясные и рыбные бульоны. Бульоны названы не случайно: при варке мяса до половины пуриновых оснований переходят в бульон, и если уж есть мясо, то исключительно в отварном виде. И вообще при подагре включать

в меню мясо и рыбу следует не чаще 2—3 раз в неделю. А вот овощные, фруктовые и ягодные соки, вегетарианские разгрузочные дни всячески рекомендуются.

Не откажу себе в удовольствии процитировать «Энциклопедию питания» Д. В. Каншина: «С вегетарианцами мы спорить не намерены и повторяем нашу благодарность их учению, которое, заставив нас лично убавить количество животной пищи, излечило нас от подагры; по собственному опыту рекомендуем усиление растительной и воздержание от животной пищи подагрикам».

Попытаюсь теперь ответить на вопросы, которые наиболее часто задают специалистам по питанию, врачам-диетологам.

Сторонники вегетарианства в своих работах ссылаются на имена выдающихся представителей мировой культуры, питавшихся преимущественно растительной пищей, обосновывая положительное влияние вегетарианской диеты на деятельность мозга, на интеллект. Насколько это правомерно?

Действительно, в литературе можно найти данные, свидетельствующие о том, что Пифагор, Эпикур, Платон, Овидий, Плутарх, Сенека, Томас Мор, Монтень, Вольтер, Руссо, Адам Смит, Байрон и многие-многие другие выдающиеся умы человечества отдавали предпочтение растительной пище. Однако нет доказательств того, что они были строгими вегетарианцами и исключали из рациона молоко и яйца.

Так, например, Плутарх вовсе не был строгим вегетарианцем, он считал вполне приемлемыми на обеденном столе рыбные блюда. Плутарх — сторонник безубойного питания. «Мы не можем заявлять прав на животных, существующих на суше, которые питаются одинаковой пищей, вдыхают тот же воздух, пьют ту же воду, что и мы; при их умерщвлении они смущают нас своими ужасающими криками и заставляют стыдиться нашего поступка».

Кроме того, рассматривая опыт питания того или иного конкретного человека, нельзя делать выводы о преимуществе того или иного характера питания, в частности вегетарианства. Можно лишь говорить о хорошей переносимости указанными личностями определенной диеты, при этом обязательно принимать во внимание возраст

человека, состояние его здоровья. Очень часто те из великих, на которых ссылаются апологеты строгого вегетарианства, стали придерживаться рационов с вегетарианской направленностью лишь в пожилом возрасте. И опять-таки чрезвычайно важно знать, какой конкретно диеты придерживался человек, на опыт питания которого ссылаются: строгой вегетарианской, лактовегетарианской или оволактовегетарианской. Совершенно ясно: лактовегетарианская и оволактовегетарианская диеты в отличие от строгой вегетарианской (или истинно вегетарианской диеты) вполне приемлемы в пожилом возрасте и являются лечебными, оздоровительными при многих недугах.

В какие годы Л. Н. Толстой становится сторонником вегетарианства?

Одной из первых работ Л. Н. Толстого, в которой он излагает свои мысли о вегетарианстве, а вернее о безубойном питании, явилась статья «Первая ступень».

Прежде чем выступить с проповедью безубойного питания, Лев Николаевич побывал на бойне и вид безжалостно убиваемых животных навсегда оттолкнул его от употребления мяса. Активным проповедником диет с вегетарианской направленностью он становится в возрасте старше 60 лет.

Как относятся современные диетологи к сыроедению — потреблению в сыром виде овощей, фруктов, ягод?

Мы уже вспоминали, что истинные, строгие вегетарианцы признавали лишь свежие, сырые плоды и овощи.

Можно с ними согласиться в том, что употребление в пищу сырых продуктов — овощей, зелени, фруктов, ягод, не подвергшихся тепловой обработке, несомненно, очень полезно для организма. В этом случае продукты полностью сохраняют свой химический состав, включающий такие незаменимые пищевые вещества, как витамины, главным образом С, Р и каротин (предшественник витамина А), минеральные вещества, в частности калий. Кроме того, благодаря фитонцидам овощи, фрукты и ягоды оказывают антибактериальный эффект. Сырые овощи и фрукты в большей мере, чем вареные, способствуют отделению пищеварительных соков, стимулируют перистальтику кишечника, благоприятствуя тем самым профилактике запоров.

Сырые овощи и плоды, а также ряд других продук-

тов растительного происхождения, например отруби, стимулируют отделение желчи, нормализуют ее состав, что оказывает лечебный эффект при хронических воспалительных заболеваниях желчного пузыря, способствует профилактике хронического холецистита. Можно назвать и ряд других положительных результатов употребления растительных продуктов, не подвергавшихся технологической тепловой обработке, как, например, сохранение в максимальной степени естественного аромата и вкуса, сохранение природных комплексов биологически активных веществ (витамины и ферменты в комплексе с минеральными веществами, органическими кислотами, эфирными маслами, пищевыми волокнами и другими составными частями овощей и плодов).

Одним из проповедников питания сырой растительной пищей называют швейцарского врача Бирхер-Беннера. В чем суть его взглядов?

За включение в повседневный рацион натуральных сырых продуктов (овощей, фруктов, ягод, их соков) высказываются многие ученые-нутриционисты (специалисты по питанию). Одним из них был швейцарский врач Бирхер-Беннер, по мнению которого солнечная энергия во всех растениях и плодах переходит в особую электромагнитную энергию, передающуюся организму человека лишь в том случае, если он употребляет эти продукты в пищу в сыром виде, так как варка «убивает» электромагнитную энергию. По мнению Бирхер-Беннера, высказанному еще в начале нынешнего века, представление о пищевой энергии дают не калории, а электромагнитная сила. Эта гипотеза на сегодняшний день не нашла подтверждения, однако вполне достаточно тех преимуществ сырой растительной пищи, о которых мы говорили выше, чтобы ежедневно (особенно летом и осенью) включать в рацион свежие овощи и плоды, а также соки сырых овощей, фруктов, ягод.

При каких заболеваниях полезно периодически использовать с лечебной целью рационы из сырой растительной пищи?

Прежде всего напомним, что использовать питание, специальные диеты с лечебной целью можно только по рекомендации лечащего врача, знающего как состояние вашего здоровья и результаты исследований, так и переносимость организмом конкретных рационов. Только

врач может определить и срок, в течение которого целесообразна конкретная диета. Иногда этот срок длительный, а в ряде случаев — лишь один раз в неделю рекомендуется «сыроедение» с использованием сырых овощей, фруктов и ягод. При этом овощи и фрукты могут рекомендоваться непротертыми или же измельченными в зависимости от состояния зубов, десен, то есть жевательного аппарата.

Диапазон заболеваний, при котором лечащий врач может рекомендовать сырые овощи, фрукты, ягоды, довольно велик: это гипертоническая болезнь и атеросклероз, различные заболевания сердца и сосудов, острые и хронические заболевания почек, подагра и мочекислый диатез, избыточный вес, ожирение, нарушение моторной функции кишечника, запоры.

Как Вы относитесь к использованию в питании сырых круп?

В свое время врачи рекомендовали использовать сырые крупы, которые предварительно замачивались на 10—12 часов, а затем вводились сырыми в блюда как лечебное средство при хронических запорах, а также при некоторых формах ожирения.

Однако увлечение кашами из сырых или недоваренных круп у некоторых людей вызывает воспаление слизистой оболочки желудка — хронический гастрит. Для здорового человека более полезны крупы, подвергшиеся традиционной технологической обработке, они лучше усваиваются.

Что полезней для организма: получать витамины с натуральными продуктами — прежде всего с овощами и фруктами — или использовать продукты, подвергшиеся искусственной витаминизации?

Вопрос поставлен в связи с тем, что Г. С. Шаталова в своей статье «Рецепты натуральной кухни» (журнал «Физкультура и спорт», 1989, № 3) пишет: «Приходится горько сожалеть, что в наших магазинах продаются витаминизированная мука, витаминизированное молоко, витаминизированный хлеб, витаминизированные сыры... Сторонники естественного оздоровления признают витамины исключительно в натуральных продуктах».

Я могу полностью согласиться с мнением активной пропагандистки здорового образа жизни, кандидата ме-

дицинских наук Галины Сергеевны Шаталовой. Витамины, в частности витамин С, приносят наибольшую пользу здоровью именно тогда, когда они поступают в организм вместе со всем природным комплексом биологически активных веществ, о которых говорилось выше, более того, имеет значение не только этот комплекс, но и сумма ощущений, которые мы испытываем при употреблении натурального продукта, будь то зеленый пупырчатый нежинский огурчик, черная смородина, ароматная клубника или земляника. Вопросы эстетики питания, ощущение вкуса, цвета, аромата овощей и плодов играют очень большую роль в усвоении пищи.

Безусловно, есть разница — получить те или иные витамины с натуральным продуктом или с искусственно витаминизированным. Также как есть различие — получить кофеин с ароматным свежезаваренным чаем, в котором кофеин содержится в комплексе с рядом других биологически активных веществ, или же принять таблетку кофеина.

Подвергают продукты (хлеб, муку, молоко и др.) искусственной витаминизации не от хорошей жизни: принимается во внимание недостаток на нашем обеденном столе натуральных продуктов — витаминоносителей, и в итоге — недостаток витаминов, прежде всего витамина С, в организме многих людей, особенно в тех регионах страны, где овощи и плоды не произрастают.

Известно, что академик А. М. Уголев в последние годы разрабатывает новую теорию адекватного питания. Как следует рассматривать диеты с вегетарианской направленностью с позиций этой теории?

Одним из положений теории адекватного питания Александра Михайловича Уголева является положение о том, что необходимыми компонентами пищи служат не только белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, но и так называемые балластные вещества, значение которых прежде, с позиций теории сбалансированного питания, недооценивалось. Из балластных веществ (клетчатка, пищевые волокна) за счет бактериального метаболизма могут образовываться некоторые витамины, незаменимые аминокислоты. Возможно, именно этим (в определенной степени) объясняется хорошее самочувствие и нормальное функционирование органов и систем у людей, придерживающихся диеты с вегетариан-

ской направленностью и, с точки зрения теории сбалансированного питания, явно недополучающих мясо, рыбу, а тем самым незаменимые аминокислоты.

Пищевые волокна, к которым относятся полисахариды — целлюлоза, пектин, лигнин и другие, поступают в организм прежде всего с овощами, фруктами, злаками. Пищевые волокна играют большую роль в нормализации моторной функции желудочно-кишечного тракта, скорости всасывания пищевых веществ в тонкой кишке. Наконец, пищевые волокна являются одним из источников питания полезных для организма бактерий в кишечнике. Кроме того, достаточное и высокое поступление пищевых волокон с рационом питания способствует снижению уровня холестерина в крови.

Таким образом, пищевые волокна — это вовсе не балластные вещества, а необходимый компонент пищи, поступающий с растительными продуктами.

Итак, подведем итоги нашей беседы. Чем же характеризуется вегетарианство сегодня?

1. Если раньше вегетарианство было почти всегда связано с религиозными, философскими убеждениями, то в настоящее время наряду с побуждениями нравственного характера прослеживается тенденция изменения структуры питания в сторону вегетарианства прежде всего из-за желания сохранить и укрепить собственное здоровье, поддерживать его в хорошем работоспособном состоянии. Диеты с вегетарианской направленностью становятся одной из форм профилактического и лечебного питания.

2. В настоящее время преобладают не строгие вегетарианские диеты («истинное вегетарианство»), а лактовегетарианская и оволактовегетарианская диеты, то есть диеты смешанного питания (включающие наряду с растительными продукты животного происхождения).

3. В последние годы характерно все более разностороннее научное изучение диет с вегетарианской направленностью, влияния этих диет на состояние здоровья, уровень заболеваемости, продолжительность жизни.

4. Тормозящим фактором распространения диет с вегетарианской направленностью на сегодняшний день является чрезмерная химизация сельского хозяйства, в частности овощеводства, необходимость строгого контроля за наличием в овощах и плодах избыточного количества нитратов, других химических веществ.

5. Правильно составленные рационы диет с вегетарианской направленностью, в состав которых наряду с

растительными продуктами — овощами, плодами — вхо-
дят молочные продукты и яйца, даже при длительном
применении не вызывают симптомов недостаточности
питания и могут оказаться полезными для людей по-
жилого и старческого возраста, а также при некоторых
заболеваниях, например при ожирении, подагре, гиперто-
нической болезни, заболеваниях кишечника, сопровож-
дающихся запорами.

О ПОЛЕ БРЭГГЕ И ОДНОДНЕВНОМ ГОЛОДАНИИ

Поль Брэгг — известный американский врач, создавший свою систему оздоровления, профилактики заболеваний, продления жизни. Он написал несколько книг, получивших мировую известность, среди них — «Чудо голодания», изданная у нас в стране в 1989 г.

Поль Брэгг умер в возрасте 95 лет не от болезни, а в результате несчастного случая. Он увлекался серфингом (катанием на специальной доске в волнах морского прибоя) и был настигнут огромной волной.

Поль Брэгг в своем преклонном возрасте сохранял активность и выносливость, высокую трудоспособность, любил длительные пешеходные путешествия. Он верил в то, что прежде всего от самого человека, от каждого из нас зависит собственное здоровье, которое, как справедливо считает народная мудрость, нельзя купить за деньги.

Полю Брэггу — мудрому врачу и философу, пропагандисту здорового образа жизни — принадлежат слова: «Ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь». Он же говорил в поучение своим пациентам: «За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечения, но не счастье; религию, но не спасение».

На примере собственной жизни Поль Брэгг доказал эффективность своей системы питания и оздоровительных физкультурных упражнений. Родился он ослабленным ребенком, страдал заболеванием сердца, туберкулезом. Выздоровел благодаря физическим упражнениям на свежем воздухе, рациональному питанию.

Рациональному питанию Брэгг придавал основное значение в своей оздоровительной системе. Однако взгляды на питание у Поля Брэгга были довольно своеобразными и не во всем совпадали с общепринятыми.

Так, Брэгг считал идеальной для здорового человека диету с вегетарианской направленностью, состоящую на $^3/_5$ из фруктов и овощей, преимущественно сырых. Он считал, что рацион питания должен быть разнообразным, не исключал мяса для тех людей, которые привыкли к его потреблению, однако ограничивал мясные блюда 3—4

днями в неделю; яйца до 2—3 в неделю. Исключал жирное жареное мясо, ограничивал сметану и сыры высокой жирности, не рекомендовал включать в рацион колбасы и консервы, содержащие различные химические вещества — консерванты. Брэгг выступал против употребления рафинированного сахара, отдавая предпочтение натуральным продуктам, содержащим легковсасываемые углеводы, таким, как мед и сухофрукты, натуральные соки... Одним словом, Поль Брэгг относится к «натуропатам» — тем, кто предпочитает естественную, натуральную пищу, не подвергшуюся чрезмерному рафинированию или какому-либо влиянию современной химии. Он являлся сторонником ограничения поваренной соли в нашем рационе, что весьма созвучно рекомендациям наших современных отечественных диетологов, дающих советы людям пожилым и тем, кто страдает гипертонической болезнью и другими недугами сердечно-сосудистой системы.

Учитывая собственный опыт работы терапевта и диетолога, могу согласиться с мнением Брэгга о том, что атеросклероз приходит не с возрастом, а с питанием.

В своих работах Поль Брэгг значительное место уделял лечебному голоданию. Он считал, что для очищения организма от накапливающихся в нем продуктов распада и всевозможных химических синтетических веществ, поступающих с современными продуктами питания, полезно проводить один раз в неделю суточное голодание, а кроме того, один раз в три месяца — голодание в течение недели. Сразу скажем, что длительное голодание в амбулаторных условиях чревато осложнениями и поэтому недопустимо; по определенным показаниям оно может проводиться в условиях специализированных стационаров под наблюдением врачей, владеющих соответствующей методикой проведения лечебного голодания. Мы будем говорить только об однодневном голодании.

Долгое время врачи-диетологи нашей страны в большинстве своем относились к взглядам Брэгга о голодании довольно прохладно. Подобное отношение к Брэггу было и у автора этих строк. Дело в том, что, не прочитав книгу «Чудо голодания» в подлиннике, приходилось пользоваться лишь критическими статьями о ней, написанными не всегда объективно, а тем более доброжелательно. Но когда перед тобой сама книга, в которой читаешь: «Помните: больному человеку не следует голодать без наблюдения врача или кого-либо, имеющего большой опыт в

практике голодания», проникаешься к автору доверием и симпатией, ибо моя двадцатипятилетняя работа в Клинике лечебного питания говорит о том, что ни в коем случае нельзя использовать голодание в порядке самолечения — этим можно принести вред здоровью.

В нашей стране обычно пользуются термином «разгрузочно-диетическая терапия», что практически идентично лечебному голоданию.

По решению Президиума АМН СССР и Президиума Ученого совета Министерства здравоохранения СССР в 1987 г. проведена Всесоюзная научно-практическая конференция по проблеме применения разгрузочно-диетической терапии (РДТ) в клинической практике. Подобная конференция была проведена в 1989 г. на базе Института питания АМН СССР, в котором с 1986 по 1988 г. осуществлялось специальное исследование по механизму действия голодания на организм человека.

Наиболее значительные работы по лечебному голоданию в нашей стране принадлежат профессору Юрию Сергеевичу Николаеву, который указывает, что применяемый им метод является не просто лечебным голоданием, а разгрузочно-диетической терапией прежде всего потому, что включает в себя ряд процедур, способствующих выведению из организма токсичных продуктов,— очистительные клизмы, душ, массаж, длительные прогулки на свежем воздухе, дыхательную гимнастику.

РДТ нашла применение для лечения широкого круга заболеваний — сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических, болезней суставов, органов дыхания, ожирения, ряда психических заболеваний. В своей книге «Голодание ради здоровья», написанной с соавторами и изданной массовым тиражом в 1988 г. издательством «Советская Россия», Ю. С. Николаев неоднократно указывает, что лечебное голодание — это не панацея от всех болезней. Ю. С. Николаев, как и Поль Брэгг, считает, что лечебное голодание должно проводиться под наблюдением врача и что в ряде случаев оно противопоказано.

Применение голодания в лечебных целях и для профилактики заболеваний имеет очень давнюю историю. Так, древние египтяне, по свидетельству древнегреческого историка Геродота, считали, что для поддержания здоровья необходимы систематические (три дня в месяц) голодания и очищения желудка с помощью рвотных средств и очистительных клизм.

Древние историки сообщают, что Пифагор, древнегре-

ческий философ и математик, систематически использовал голодание, считая, что это повышает умственное восприятие и творческие способности.

Плутарх, известный историк и биограф древности, считал, что «вместо того, чтобы применять лекарства,— лучше проголодать один день».

Итак, как проводить двадцатичетырехчасовое голодание и кому оно полезно?

Голодать лучше от ужина до ужина или от завтрака до завтрака. При этом необходимо воздерживаться от любой твердой пищи, а также от соков — фруктовых и овощных.

В течение суток используют только воду — лучше кипяченую, можно некрепко заваренный теплый чай. Поль Брэгг считает, что использовать следует не обычную кипяченую воду, а дистиллированную. Наш опыт показывает, что вполне приемлем теплый чай (без сахара), употребляемый каждые 2—3 часа в количестве примерно $^1/_3$—$^1/_2$ стакана. Пить рекомендуется медленно, небольшими глотками.

Можно добавить в стакан немного меда (одну треть чайной ложки) или одну чайную ложку лимонного сока.

Поль Брэгг рекомендует поддерживать свой моральный дух во время однодневного голодания на достаточно высоком уровне. И с целью мобилизации своей воли повто́рять в этот день:

1. В этот день я вручил мое тело в руки природы. Я обратился к высшим силам для внутреннего очищения и обновления.

2. Каждую минуту голодания я изгоняю опасные яды из моего организма. Каждый час, когда голодаю, я становлюсь все счастливее и счастливее.

3. Час за часом мой организм очищает себя.

4. При голодании я применяю тот же метод физического, духовного и умственного очищения, которым пользовались на протяжении веков великие учителя человечества.

5. Во время голодания я полностью контролирую свое состояние. Никакое ложное ощущение голода не заставит меня прекратить голодание. Я успешно завершу свое голодание, ибо верю в силы природы.

После окончания двадцатичетырехчасового голодания Поль Брэгг советует в качестве первого приема пищи салат из свежих овощей на основе протертой моркови и нарезанной капусты, в качестве приправы можно исполь-

зовать лимонный или апельсиновый сок. Этот салат даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта, будет способствовать его перистальтике и регулярной работе кишечника. Полезны также тушеные томаты.

Не рекомендуется прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, орехи. Ваш первый прием пищи после двадцатичетырехчасового голодания должен состоять из салата и вареных или тушеных овощей. Второй прием пищи может быть мясным или любым другим, но обязательно должен содержать достаточное количество сырых фруктов и овощей.

Поль Брэгг считает, что не следует беспокоиться о работе кишечника во время голодания: после окончания голодания кишечник начнет снова выполнять свои функции. Не следует принимать слабительные или делать очистительные клизмы во время голодания. Мнение профессора Ю. С. Николаева — противоположное: при голодании показана очистительная клизма.

Полное голодание в течение двадцати четырех часов лечащий врач может рекомендовать при следующих заболеваниях.

1. При воспалительном процессе в желудке и кишечнике (острый гастрит, острый энтероколит).

2. При остром воспалении желчного пузыря и поджелудочной железы (острый холецистит, острый панкреатит).

3. При желудочном кровотечении (при непременном наблюдении хирурга и холоде на область живота — пузырь, грелка со льдом).

4. При сердечной астме (под наблюдением кардиолога, одновременно с назначением соответствующих кардиологических средств)

5. При ревматоидном артрите.

6. При подагре во время острого приступа.

7. При избыточном весе.

При условии хорошей переносимости однодневное голодание может быть рекомендовано еженедельно, преимущественно в выходной день. Иногда подобное голодание мы называем «чайным» разгрузочным днем. Чай при этом, напоминаем, употребляется без сахара.

Сказанным не исчерпывается список заболеваний, при которых лечащий врач может рекомендовать двадцатичетырехчасовое голодание; однако непременным условием является хорошая переносимость и ощущение бодрости в последующие дни после голодания.

Профессор Ю. С. Николаев, автор книги «Голодание ради здоровья», не согласен с требованием Брэгга в отношении пассивного двигательного режима при голодании. Ю. С. Николаев, исходя из своего многолетнего опыта, считает, что нет никакой необходимости постоянно лежать во время голодания: при обездвиженности голодание переносится хуже, чем при значительной двигательной активности. Николаев рекомендует своим пациентам побольше двигаться, ходить при голодании, а в зимнее время — даже кататься на лыжах. Накануне голодания он советует принять слабительные средства, например сернокислую магнезию (английскую горькую соль) в количестве 1,5—2 столовых ложек на стакан воды, а в день суточного голодания или на следующий день использовать очистительную клизму. Однако самое главное, как уже отмечалось,— применять ту или иную диету, а тем более однодневное голодание можно только по совету наблюдающего вас лечащего врача, а не в порядке самолечения, чтобы не нанести вреда здоровью.

ПОХУДЕТЬ — ПОМОЛОДЕТЬ

Тучных, располневших людей становится все больше. Тому есть две главные причины: повышенное употребление высококалорийных продуктов (часто из-за недостатка овощей и фруктов) и сниженная физическая активность, то есть затраты энергии меньше ее поступления с питанием.

Вес тела (или, если говорить строже, его масса)— это один из показателей здоровья. Но если раньше улучшение здоровья почти всегда связывалось с прибавкой в весе (скажем, после пребывания в санатории), то сейчас очень многим из нас по возвращении из отпуска приятно услышать: «Как Вы похудели!» Похудели, приблизили свой вес к норме — значит, стали более подвижными, укрепили мышцы, избавились от одышки. Но с чего начать борьбу с избыточным весом?

Сразу условимся: наши советы относятся к диетическому лечению тех форм тучности, которые врачи издавна называли «ожирением от переедания» или «ожирением от лености». Различные заболевания эндокринной системы мы оставим в стороне.

Желающим похудеть надо прежде всего уменьшить калорийность рациона и повысить физическую активность. Нагрузки, согласованные с врачом (утренняя зарядка, ходьба, плавание, дозированный бег, работа на садовом участке и т. д.), способствуют тому, что жировая клетчатка организма активно замещается мышечной тканью. При этом полезно систематически, один раз в неделю, взвешиваться и записывать результат.

Повседневно ограничивать себя в еде и следить за калорийностью рациона нелегко. Главная роль тут принадлежит не врачу, а пациенту. Сила воли, внутренняя убежденность в том, что диетические рекомендации надо соблюдать неуклонно,— в этом, по меньшей мере, половина успеха. Профилактика и лечение тучности — в значительной мере проблема психологическая. Короче говоря, надо сначала твердо захотеть снизить свой вес.

Как же надо питаться при ожирении? Очень важно соблюдать режим питания. Между тремя главными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) желательно есть еще по меньшей мере дважды. Пусть это будет второй завтрак и полдник, когда можно съесть яблоко или морковь, винегрет или салат, либо немного творога с несладким чаем. Дополнительные приемы пищи имеют целью пос-

препятствовать ощущению голода, «сбить» аппетит. Бо́льшая часть пищи должна приходиться на первую половину дня. Никогда не ешьте на ночь, ужинайте за 1,5—2 часа до сна. Не допускайте при избыточном весе переедания!

Дадим несколько важных, на наш взгляд, советов для тех, кто склонен к полноте. Не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, возбуждающих аппетит. Советуем ограничить или вовсе исключить из рациона острые закуски, пряности, специи. Мясо и рыбу не жарьте, а отваривайте, причем солите как можно меньше и не добавляйте специй. Соль способствует задержке жидкости в организме и, следовательно, увеличению веса.

Время от времени заглядывайте в таблицы калорийности и химического состава продуктов. Ваша цель — снижение энергетической ценности рациона. Однако избегайте крайностей и уменьшайте калорийность постепенно.

Включайте чаще в свой рацион сырые овощи. Они малокалорийны и богаты клетчаткой, которая улучшает деятельность кишечника, что следует иметь в виду особенно в тех случаях, когда избыточный вес сочетается со склонностью к запорам. Нежирную пищу, содержащую много животного белка (рыба, творог, молоко, мясо), также можно включать в рацион без особых ограничений. А вот потребление сахара, варенья, кондитерских изделий, мучных блюд — высококалорийных и легкоусвояемых продуктов — надо резко уменьшить. Насколько именно, вам посоветует лечащий врач. С ним же следует согласовать целесообразность разгрузочных дней, которые проводят один раз в неделю, в выходной.

Существует много вариантов разгрузочных дней. Например мясной: 200—250 г нежирного отварного мяса, 2 стакана чая без сахара и 1—2 стакана какого-либо сока. Еду распределяют на 5—6 приемов. В салатный разгрузочный день едят заправленные растительным маслом салаты из сырых овощей — капусты, помидоров, моркови, листового салата, огурцов (1—1,2 кг овощей разделяют на 5 приемов). На столько же порций в течение дня делят 1,5 кг яблок в «яблочный» разгрузочный день.

Соблюдение всех этих рекомендаций поможет в течение месяца избавиться от 3—3,5 «лишних» килограммов веса. При диете с пониженной калорийностью необходимо систематически контролировать массу тела, взвешиваясь в одно и то же время суток, лучше утром, натощак.

Диетический режим позволит вам сохранить здоровье и молодость.

А теперь отвечу на некоторые вопросы, которые мне как врачу-диетологу задают особенно часто.

Какой вес тела следует считать нормальным?

На этот вопрос нет единого ответа. Разные авторы приводят различные сведения — если и не противоречащие друг другу, то, во всяком случае, со значительным разбросом. Это естественно: существуют физиологические колебания, связанные с полом, возрастом, характером трудовой деятельности, климатом и т. д. Но, пожалуй, главную роль играет тип телосложения. По этому признаку различают астеников, нормостеников и гиперстеников. Астеники (I) худощавы, у них слабо развита мускулатура. У нормостеников (II) среднее сложение, хорошо развитая мускулатура. Гиперстеники (III) широкоплечи, склонны к полноте. В приведенной таблице нормы веса даны в зависимости от типа сложения и роста человека. Таблица составлена применительно к возрасту 25—30 лет; каждое последующее пятилетие дает право на прибавление одного килограмма.

Таблица «нормального» веса

Мужчины				Женщины			
рост, см	вес, кг			рост, см	вес, кг		
	тип сложения				тип сложения		
	I	II	III		I	II	III
155	49,0	56,0	62,0	150	47,0	52,0	56,5
160	53,5	60,0	66,0	155	49,0	55,0	62,0
165	57,0	63,5	69,5	160	52,0	58,0	65,0
170	60,5	68,0	74,0	165	55,0	62,0	68,0
180	69,0	75,0	81,0	175	60,0	66,5	72,5

Можно ли лечить ожирение длительным голоданием?

Быстрая потеря веса, которая при этом наступает, побуждает некоторых тучных людей верить в эффективность метода. Однако многочисленные исследования не позволяют рекомендовать такой способ для лечения тучности в домашних условиях. При длительном голодании в организме наступают изменения, связанные с наруше-

нием функции печени, потерей белков различными органами и тканями, витаминной недостаточностью, это приводит к нарушению обмена веществ и снижению сопротивляемости организма, что без надлежащего врачебного контроля может нанести вред здоровью. Постепенное снижение веса, достигаемое не голоданием, а комплексным лечением (малокалорийные рационы, разгрузочные дни, соблюдение режима питания, физические упражнения), гораздо надежнее и безопаснее для здоровья.

Верно ли, что супы способствуют полноте?

Неверно. Калорийность фруктовых, овощных, молочных супов, да и мясных бульонов невелика, если в них не положено масло или, скажем, лапша. Так что полностью исключать первые блюда не следует, но и целую тарелку супа есть ни к чему, хватит и половины порции. А вот наваристые бульоны лучше исключить — они усиливают секрецию желудочного сока и способствуют возбуждению аппетита

Какому хлебу — пшеничному или ржаному — надо отдавать предпочтение?

Общее количество хлеба необходимо ограничивать (не более 300 г в день, лучше 100—150 г), отдавая все же предпочтение ржаному хлебу, а также пшеничному из муки грубого помола и с добавлением отрубей. Такой хлеб не очень калориен, он меньше усваивается. Кроме того, он способствует лучшей работе кишечника.

Способствует ли алкоголь избыточному весу?

Безусловно. Алкогольные напитки следует исключить полностью и потому, что они поставляют много калорий, и потому, что они усиливают аппетит (не говоря уже о прочих причинах). Это относится не только к крепким напиткам, но и к сухому вину, к пиву. Есть даже особая форма ожирения, связанная с систематическим употреблением пива, ведь один литр пива по калорийности превосходит пять куриных яиц, а углеводы пива легко переходят в жировую ткань. Наконец, алкогольные напитки мешают волевому контролю за аппетитом.

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОПРАВИТЬСЯ

Сразу заметим, что пониженный вес тела далеко не всегда говорит о болезненном состоянии. Есть немало людей, которые в течение всей своей жизни никогда не имели нормального веса, сохраняя при этом хорошее самочувствие и работоспособность. Можно твердо сказать, что практически здоровые худощавые люди ни в каком лечении, в том числе в диетическом, не нуждаются.

Другое дело, если похудание прогрессирует, сопровождается слабостью и быстрой утомляемостью. В таких случаях надо срочно обратиться к врачу, чтобы установить причину снижения веса. Возможно, причина заключается в том, что нарушены процессы переваривания и усвоения пищи; вес снижается и при повышенной функции щитовидной железы — гипертиреозе. Похудание возможно и вследствие сахарного диабета. Во всех этих случаях необходимо лечить основное заболевание. Наши советы адресованы людям, которые несколько недобирают в весе из-за нерационального питания.

Желающим поправиться надо есть 3—4 раза в день, в одни и те же часы. Несоблюдение режима питания, еда второпях, всухомятку, «бутербродное» питание могут нарушить пищеварение и привести к снижению веса.

Очень важно заботиться о хорошем аппетите. Старайтесь почаще есть любимые блюда, вкусно и красиво приготовленные. Не забывайте о специях и пряной зелени, богатой витаминами и способствующей активному пищеварению. Возбуждают аппетит ароматные закуски, крепкие мясные и рыбные бульоны, грибные супы. Аппетиту и хорошему усвоению пищи способствуют приятная обстановка за столом, доброе настроение. А вот курение аппетит подавляет и может стать причиной похудания (но, заметьте, курение не поможет вам скинуть вес, если вы склонны к полноте).

Тем кто хочет поправиться, необходимо увеличить количество жира в рационе: употреблять сливки, сметану, жирное мясо, рыбу и яйца — если, разумеется, вы их хорошо переносите. Жиры лучше добавлять в овощные блюда, супы и соусы; полезно как сливочное, так и растительное масло.

Из продуктов, содержащих углеводы, прежде всего рекомендуем рисовую, манную, овсяную, пшенную и другие каши, приправленные маслом, вареньем, медом. Чтобы поправиться, не избегайте сладостей — пирожных,

тортов, кексов и т. п., если, конечно, они вам по вкусу. Помогут поправиться и блюда из сдобного теста — печенье, сдобы, пироги, а также блины, вермишель, макароны и т. д.

Но пусть ваше питание не станет однообразным. Худым людям также необходимы овощи, фрукты, ягоды, соки (при этом предпочтение следует отдавать сладким плодам и сокам). Не забывайте, что витамины способствуют усвоению пищи.

Чтобы поправиться, позаботьтесь о своей нервной системе, о душевном комфорте. Несколько увеличьте время сна, в выходные дни после обеда можно полежать в течение часа.

Как и при тучности, не занимайтесь самолечением! Это относится и к медикаментам, и к экспериментам с «модными диетами».

Так, некоторые люди прибегают к голоданию в расчете на то, что впоследствии усилится аппетит и результатом будет прибавка в весе. Однако голодание, как правило, приводит к ухудшению аппетита, общей слабости.

Еще один совет. Не надо слишком долго придерживаться чрезмерно щадящих протертых диет, назначенных врачом на период обострения желудочных заболеваний; отказывайтесь от них, как только обострение миновало. Такие диеты могут приводить к снижению веса.

В заключение напомню, что человеку, желающему поправиться, необходимо посоветоваться с врачом, чтобы удостовериться в том, что именно диета может вернуть ему нормальный вес.

ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Сахарный диабет является одним из самых распространенных эндокринных заболеваний. При сахарном диабете вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы — инсулина — развиваются нарушения всех видов обмена веществ, особенно углеводного.

В происхождении заболевания наряду с наследственной предрасположенностью ведущую роль играет систематическое переедание и избыточное употребление продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы. У больных диабетом углеводы, всасывающиеся из пищеварительного тракта, не усваиваются полностью и скапливаются в крови в повышенном количестве. Гипергликемия (повышенный уровень сахара в крови) — характерный признак сахарного диабета. Сахар может появиться и в моче. У практически здорового человека уровень сахара в крови обычно не превышает 6,66 ммоль/л, а в моче сахара не должно быть совсем.

Основные симптомы диабета: чрезмерная жажда (больной много пьет чая, воды), учащенное и обильное мочеиспускание, неутолимое ощущение голода, зуд кожи, общая слабость.

Главная цель лечебных мероприятий при сахарном диабете — нормализовать обменные процессы в организме, показателем чего является снижение уровня сахара в крови. Одновременно улучшается и общее самочувствие больного: уменьшается ощущение жажды, повышается работоспособность.

Чтобы нормализовать уровень сахара в крови больного диабетом, врачи стремятся прежде всего ограничить в его рационе количество углеводов, а при необходимости назначают ему специальные препараты, регулирующие содержание сахара в крови. При некоторых формах диабета можно обходиться без всяких лекарств, достаточно лишь строго соблюдать назначенную врачом диету. Ученые считают, что состояние более 1/3 всех больных диабетом может быть улучшено только с помощью диеты.

Основными правилами диетотерапии являются: ограничение углеводов, в первую очередь легкоусвояемых, уменьшение калорийности рациона, особенно при избыточной массе тела, достаточная витаминизация пищи, соблюдение режима питания.

Надо стремиться к тому, чтобы ежедневно принимать

пищу в одни и те же часы, 5—6 раз в сутки, не допуская переедания.

Лечащий врач, назначая больному диету, в каждом случае учитывает массу его тела, наличие или отсутствие ожирения, сопутствующие заболевания и, конечно, уровень сахара в крови. Обязательно принимается во внимание характер производственной деятельности, т. е. энерготраты, особенности течения его болезни. Учитывается переносимость организмом отдельных продуктов питания и диетических блюд.

Какие продукты ограничиваются при сахарном диабете в первую очередь? Прежде всего те, которые в избытке содержат легкоусвояемые и быстровсасывающиеся углеводы: сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия, а также изюм, виноград, инжир, так как имеющаяся в них в больших количествах глюкоза, как и сахароза, быстро всасывается из кишечника в кровь, что приводит к резкому повышению уровня сахара в крови.

Без резкого ограничения можно использовать овощи; углеводы которых всасываются в кишечнике гораздо медленнее, чем сахар: свежие огурцы, томаты, капусту цветную и белокочанную, салат, кабачки, тыкву, баклажаны.

Полезно включать в повседневный рацион петрушку, укроп, лук. Чаще нужно есть морковь и свеклу в количестве, согласованном с лечащим врачом (с учетом суточной нормы углеводов)

Одним из заменителей сахара, рекомендуемых при диабете, является ксилит. По своей сладости он примерно равен обыкновенному сахару, однако его прием в отличие от сахара не оказывает существенного влияния на уровень сахара в крови больных диабетом.

Получают ксилит при переработке растительного сырья — шелухи хлопковых семян и стержней (кочерыжки) початков кукурузы. Калорийность 1 г ксилита равна 4 ккал.

Ксилит обладает желчегонным и послабляющим свойствами. Суточная доза ксилита не должна превышать 30—35 г, иначе может наступить расстройство деятельности кишечника.

Иногда спрашивают, можно ли больным диабетом употреблять фруктовый сахар? Фруктовый сахар (фруктоза) — один из натуральных сахаров. Он находится во всех сладких ягодах, фруктах и овощах, в пчелином меде.

Так, в яблоках содержится (в среднем) 7,3% фруктозы, арбузе — 3%, тыкве — 1,4%, моркови — 1%, томатах — 1%, картофеле — 0,5%. Особенно много фруктозы в меде — до 38%. В промышленном производстве сырьем для получения фруктозы служит свекловичный и тростниковый сахар.

Фруктозу можно использовать при сахарном диабете легкой и среднетяжелой формы в качестве заменителя сахара, однако лишь в ограниченном количестве. Например, при легкой форме сахарного диабета лечащий врач может разрешить включение в рацион питания до 40—45 г фруктозы при условии ее хорошей переносимости организмом. Употребление фруктозы в большем количестве может способствовать повышению уровня сахара в крови.

Заметим: продукты, выпускаемые для больных диабетом, например конфеты и другие кондитерские изделия, не противопоказаны и здоровым людям. Однако длительное употребление этих продуктов вряд ли оправдано, так как организм здорового человека должен получать в достаточном количестве все необходимые пищевые вещества, в том числе и обыкновенный сахар, отсутствующий в продуктах, предназначенных для больных сахарным диабетом.

В рацион питания больных диабетом можно включать как ржаной, так и белый пшеничный хлеб. Если лечащий врач рекомендует диету с содержанием, например, 300 г углеводов, то в этом случае примерно 130 г из них можно получить с хлебом (ржаным и пшеничным), а остальное количество углеводов — с овощными и крупяными блюдами.

Следует отдавать предпочтение хлебобулочным изделиям с уменьшенным содержанием углеводов. К ним относится белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб. Основное сырье для его приготовления — сырая клейковина (одно из белковых веществ, находящееся в составе зерна). При изготовлении белково-отрубяного хлеба в его состав добавляют пшеничные отруби.

Многих интересует, разрешается ли больным сахарным диабетом есть мед.

Лечащий врач обычно не возражает против употребления больным диабетом меда в небольшом количестве: по чайной ложке 2—3 раза в день.

Страдающим сахарным диабетом надо следить за тем, чтобы их рацион питания включал в достаточном коли-

честве все необходимые витамины. Полезны яблоки, свежая зелень, овощи, черная смородина, отвар шиповника, дрожжевой напиток, а также натуральные фруктовые соки, приготовленные на ксилите. Употребление строго определенного количества фруктового или ягодного сока, приготовленного на сахаре, может разрешить лечащий врач.

ПИТАНИЕ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Пищевая аллергия — необычная, повышенная чувствительность организма к тем или иным продуктам питания. Этот недуг известен с глубокой древности: еще Гиппократ описал непереносимость некоторых пищевых продуктов, приводящую к желудочным расстройствам и крапивнице. В наше время аллергические заболевания вообще и пищевая аллергия в частности имеют тенденцию к росту, что связано не в последнюю очередь с необдуманным или неосторожным проникновением химии в сельское хозяйство и производство продуктов питания. Немалую роль играет и наследственная предрасположенность; кстати, у детей аллергические заболевания встречаются чаще, если вскармливание было искусственным.

Далеко не всякая непереносимость того или иного продукта носит аллергический характер. Но и опытному врачу бывает порою сложно отделить пеструю симптоматику пищевой аллергии от неаллергической непереносимости продуктов. Нет пока и единства мнений среди специалистов. Иммунологи относят к пищевой аллергии только те случаи, которые обусловлены повышенной иммунологической чувствительностью, в то время как многие диетологи и терапевты считают пищевой аллергией любую побочную реакцию организма на продукты питания, даже если она не связана с иммунными механизмами.

Такая реакция может быть обусловлена врожденным или приобретенным дефицитом некоторых ферментов, которые участвуют в переваривании и всасывании пищевых веществ, или с острыми и хроническими заболеваниями желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и т. д. Для точного диагноза врач назначает тщательное клиническое обследование. Иногда непереносимость продукта возникает при отрицательной психологической настроенности: например, некоторые люди плохо переносят кроличье мясо, но только в том случае, если их заранее предупредить, что на обед будет кролик. Нельзя исключить и фармакологическую активность: очевидный пример — значительная концентрация кофеина в крепко заваренном чае или кофе. А после рокфора или камамбера могут появиться мигрень и крапивница — из-за избытка тирамина.

Впрочем, независимо от того, насколько широко трактовать термин «пищевая аллергия», советы для пациентов оказываются сходными: следить за питанием, а при

недомогании проанализировать свой рацион, чтобы помочь врачу в диагностике. А будет ли непереносимость пищи строго аллергической или ее природа окажется иной — это уже другой вопрос.

Симптомов пищевой аллергии много, но чаще всего первым откликается на аллерген желудочно-кишечный тракт — ведь он служит как бы входными воротами для чужеродного вещества. Возможны тошнота и рвота, дискомфорт в области живота, кишечные расстройства. Довольно часто поражается кожа — она краснеет, зудит, появляются обильные высыпания в виде крапивницы. Реже отмечаются острый насморк, приступообразное чихание, затрудненное дыхание, бронхиальная астма, мигрень.

Аллергическая реакция может развиться очень быстро — так, при аллергии к орехам рвота и внезапный понос возникают нередко уже через несколько минут после трапезы. Позже присоединяются другие симптомы — крапивница, лихорадка. Впрочем, реакция на аллерген может оказаться и замедленной.

Аллергия к продуктам питания встречается чаще, чем диагностируется врачами, так как за медицинской помощью обращаются не всегда и не сразу. Если признаки аллергии повторяются, то надо проанализировать свой рацион. Попробуйте вести диетический дневник — записывайте в нем все, что вы съели за день, не забывая отмечать количество съеденного и способ кулинарной обработки. В том же дневнике фиксируйте характер и время появления признаков аллергии (кожный зуд, крапивница, тошнота и т. п.). Изучив вместе с врачом диетический дневник хотя бы за две-три недели, удастся в первом приближении определить опасные для вас продукты. В принципе любые продукты способны вызвать нежелательную реакцию. Однако есть продукты относительно безопасные, аллергическая реакция на них — большая редкость. А чаще других вызывают аллергию молоко, яйца, рыба, земляника, яблоки, цитрусовые, орехи. У них, как принято говорить, высокая аллергенная потенция.

Коровье молоко — наиболее частая причина пищевой аллергии, особенно у детей. С возрастом чувствительность к молоку уменьшается. Кипячение ослабляет сенсибилизирующие свойства молока.

Куриные яйца дают аллергическую реакцию почти так же часто, как молоко. Чувствительность организма бывает столь высокой, что даже печенье или булочка, в тесто которых было положено яйцо, могут дать яркую кар-

тину аллергии. У белка сенсибилизирующие свойства сильнее, чем у желтка. По-видимому, протеины белка и желтка содержат разные аллергены, поэтому одни больные могут есть только белок, другие — только желток. Крутые яйца и омлет реже вызывают аллергию, чем яйца всмятку. Иногда аллергия к куриным яйцам сочетается с аллергией к куриному мясу.

Рыба также вызывает аллергию, причем наиболее часто у жителей приморских и вообще прибрежных районов, словом, там, где рыба один из основных продуктов питания. Есть больные с высокой чувствительностью: они не переносят ни морскую, ни речную рыбу; у некоторых возникает удушье уже от рыбного запаха. В целом же аллергия к морской рыбе встречается чаще. Возможна аллергическая реакция на какой-то один, определенный вид рыбы. Известны [illegible] случаи непереносимости икры, креветок, раков, [illegible] приготовленных из них продуктов, наподобие [illegible] масла.

Мясо, [illegible] содержание белка, редко вызывает [illegible] цыпленка и конина — несколько [illegible] и баранина). Поскольку белковый [illegible] различается, при аллергии, скажем, [illegible] могут есть баранину или свинину.

Овощи, фрукты и [illegible] — также потенциальные аллергены. Особенно [illegible] помидоры, горох, лук, дыня, персики, апельсины, [illegible], лимоны, земляника, малина, ежевика, черная смородина.

Орехи — один из самых сильных аллергенов. Некоторым утешением может служить тот факт, что аллергия бывает обычно избирательной — только к одному какому-то виду орехов, скажем, к фундуку. Чувствительность может оказаться столь значительной, что достаточно следов аллергена в торте или шоколаде, чтобы вызвать резкую реакцию.

Теперь — о лечении. Оно основано на том, что из рациона исключают продукт, вызвавший аллергию. Наблюдения, достоверно определяющие продукт-аллерген, должны быть подтверждены дважды (по мнению некоторых диетологов — и трижды). Диету, в которой наложено вето на предполагаемую причину заболевания, называют элиминационной (eliminare — по-латыни означает «изгонять»). При этом из лечебного рациона исключают все блюда, в которые продукт-аллерген входит как составная часть.

Так, при аллергии к куриным яйцам запрещены блюда даже с малым содержанием белков или желтков — салаты, заправленные майонезом, кремы и соусы с добавкой яйца, булочки, запеканки, пирожные, в состав которых входят яйца или яичный порошок. При аллергии к молоку назначается безмолочная элиминационная диета. Из рациона исключают не только молоко, но и сливочное масло, сыр, мороженое, все молочные соусы и приправы, печенье, пирожные, торты, пироги, конфеты, шоколад, изготовленные с применением молока, хлеб некоторых сортов.

Конечно, легко отказаться от продуктов малораспространенных или не играющих существенной роли в питании, например от креветок, клубники, шоколада. Сложнее, когда подозрение падает на молоко, мясо, яйца. Иногда достаточно заменить молоко кефиром, а яйца всмятку — яичницей. Иногда, но не всегда. Если же приходится полностью исключить такие продукты даже на две-три недели, надо позаботиться об адекватной замене: рацион должен оставаться полноценным. Так, отказавшись от молока и яиц, к которым вы привыкли, включите в повседневное меню чуть больше мясных и рыбных блюд.

Безусловно, советов на все случаи пищевой аллергии дать невозможно: это дело сугубо индивидуальное. К тому же разнообразные признаки предполагаемой аллергии могут маскировать и нарушения в работе пищеварительной системы. Поэтому — опять и опять — начинайте всегда с обращения к врачу.

В заключение — несколько рекомендаций практического характера.

Чрезмерное употребление продуктов с высокой аллергенной потенцией может вызвать нежелательную реакцию — видимо, из-за того, что желудочно-кишечный тракт просто не справляется с переработкой избытка того или иного продукта. Не перекармливайте детей и не переедайте сами!

Обилие легко всасываемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т. п.) усиливает «готовность» организма к аллергии.

Проанализируйте сами (и скажите об этом врачу), какие продукты вы едите охотно, а каких непроизвольно избегаете. Такая неосознанная реакция часто подсказывает, что именно служит пищевым аллергеном. Не заставляйте себя есть какое-либо блюдо только потому, что оно

полезно. Не пытайтесь насильно кормить ребенка, за отвращением к продукту может скрываться пищевая аллергия.

Аллергия к молочным продуктам нередко проявляется только на определенный вид молока, например на коровье. Иногда лучше переносится козье молоко (но бывает и наоборот). Цельное молоко чаще вызывает аллергические реакции, чем сгущенное, концентрированное и порошковое. Возможна аллергия лишь к пенке кипяченого молока.

При варке овощей и фруктов их аллергенная активность снижается. Так, вареная морковь заметно реже вызывает аллергию, нежели сырая. Если у вас аллергия к свежим яблокам, попробуйте заменить их печеными или яблочным компотом. А еще посмотрите, какова будет реакция на яблоки без кожуры — нередко носителем аллергенных свойств служит именно кожица плодов.

Наблюдение, которое звучит оптимистически: аллергия к молоку, яйцам, фруктам и ягодам может со временем [illegible]. К сожалению, аллергия к рыбе и орехам гораздо более стойка.

И последнее: даже минимальное количество алкоголя усиливает проявления пищевой аллергии.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ

Лекарственные растения издавна используются врачами наряду с диетическими рекомендациями.

В Клинике лечебного питания Института питания АМН СССР практически каждый пациент получает назначения как диетические, так и фитотерапевтические: настои или отвары лекарственных растений. Лечебные травы дополняют диетотерапию, усиливают ее эффективность.

В последнее десятилетие усилилось стремление к использованию в комплексном лечении лекарственных растений, при этом очень важно обратить внимание на возможность их длительного применения без существенных побочных явлений (в отличие от многих химических препаратов).

Естественно, что дозировка и курсовое применение лекарственных растений определяются лечащим врачом.

Бывают ситуации, когда некоторые медикаменты, например антибиотики, сульфаниламиды, гормональные препараты, незаменимы в лечебном процессе. В то же время при легких формах многих хронических заболеваний следует предпочесть лекарственные растения, фитотерапию, способную вкупе с диетотерапией обеспечить профилактику обострений и лечение многих недугов. Такое комплексное лечение усиливает результативность как дието-, так и фитотерапии.

Напоминаем, как следует в домашних условиях готовить настои и отвары лекарственных растений.

Для приготовления настоя из лекарственных растений 10 г (1—2 столовые ложки) измельченного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Затем процеживают, оставшееся сырье отжимают, а объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Для приготовления отвара необходимо проводить нагревание не в течение 15 минут, а в течение 30 минут. Охлаждают отвар всего лишь 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают и объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

Это — общие рекомендации. В конкретной рецептуре приготовления настоев и отваров дается уточненная технология.

Приведем конкретные примеры использования лекарственных растений.

При **з а п о р а х** рекомендуются следующие растения:

1. Плоды жостера (крушины слабительной)

1 столовую ложку плодов жостера заваривают в стакане кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают на ночь по $1/2$ стакана.

2. Кора крушины

Для приготовления отвара берут 1 столовую ложку измельченной коры на 1 стакан кипяченой воды, кипятят 20 минут, процеживают, остужают. Принимают по $1/2$ стакана на ночь и утром. Действие наступает через 8—10 часов после приема.

3. Лист сенны (лист кассии остролистной, или александрийский лист)

Настой готовят из расчета 1 столовая ложка листьев на 1 стакан воды. Принимают по 1 столовой ложке 1—3 раза в день.

Измельченный лист сенны выпускается также в виде брикетов массой [illegible] г, разделенных на 10 долек. Две дольки заливают стаканом кипящей воды, кипятят 5 минут, настаивают в течение часа, процеживают, охлаждают. Принимают по 1 столовой ложке 1—2 раза в день.

4. Чай слабительный

Состав: лист сенны — 3 части, корень крушины и плоды жостера — по 2 части, плоды аниса и солодкового корня — по 1 части.

1 столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать на ночь по $1/2$—1 стакану.

5. Морская капуста (ламинария сахаристая, морская бурая водоросль)

Порошок, приготовленный из морской капусты, используют в качестве легкого слабительного средства. Принимают по $1/2$ —1 чайной ложке один раз в день.

При расстройстве деятельности кишечника, проявляющемся в виде **п о н о с а**, показаны следующие растения:

1. Трава зверобоя

Отвар готовят из расчета 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка. Принимают по $1/3$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Соплодия (шишки) ольхи

Готовят настой из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

3. Кора дуба

Отвар готовят из расчета $1/2$ столовой ложки измельченной коры на 1 стакан кипятка. Кипятят 30 минут, охлаждают 10 минут. Пьют по 2 столовые ложки 3 раза в день.

4. Плоды черники применяют как вяжущее средство в виде настоя или отвара (1—2 чайные ложки на стакан кипятка) или в виде черничного киселя.

5. Плоды черемухи

Применяют в виде отвара или настоя (1 столовая ложка на 1 стакан воды, по $1/4$—$1/2$ стакана 2—3 раза в день).

Лекарственные растения, применяемые при метеоризме (вздутии кишечника из-за накопления в нем газов в избыточном количестве):

1. Ромашка аптечная

Готовят отвар из расчета 1 столовая ложка цветков на 1 стакан воды. Отвар принимают по $1/2$—$1/3$ стакана 2—3 раза в день после еды.

3. Плоды тмина

Готовят настой из расчета $1/2$ столовой ложки плодов на 1 стакан воды. Принимают по $1/2$—$1/3$ стакана 2—3 раза в день как ветрогонное средство.

3. Плоды фенхеля обыкновенного (укропа волошского, или аптечного)

Готовят настой из расчета 1 столовая ложка плодов на 1 стакан воды. Принимают в теплом виде по $1/3$ стакана 3—4 раза в день.

4. Лист мяты перечной

Для приготовления настоя берут $1/2$ столовой ложки листочков мяты на 1 стакан воды. Принимают в теплом виде по $1/2$—$1/3$ стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды.

5. Сбор ветрогонный

Состав: смесь равных частей плодов фенхеля, листьев мяты перечной, корневищ валерианы.

Две чайные ложки измельченного сырья заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Пьют по $1/2$—1 стакану утром и вечером в теплом виде.

Лекарственные растения, оказывающие желчегонное действие, применяемые при хронических заболеваниях желчного пузыря.

1. Кукурузные рыльца

Отвар принимают по 1—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

2. Цветки бессмертника песчаного

Отвар (из расчета 1 столовая ложка цветков на 1 стакан кипятка) принимают в теплом виде по $1/2$ стакана 2—3 раза в день до еды.

3. Календула

Настой цветков календулы принимают в теплом виде по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день до еды.

4. Плоды шиповника

Настой готовят из расчета 1 столовая ложка измельченных плодов на стакан воды. Принимают по $1/2$ стакана 2—3 раза в день в качестве желчегонного и витаминного средства.

5. Холосас — сироп, приготовленный из сгущенного водного экстракта плодов шиповника и сахара. При холецистите принимают по 1 чайной ложке 2—3 раза в день.

6. Фламин — сухой концентрат бессмертника песчаного. Принимают по 1 таблетке 3 раза в день за полчаса до еды (с небольшим количеством теплой воды).

7. Сбор (чай) желчегонный

Состав: цветков бессмертника песчаного — 4 части, листьев трилистника — 3 части, листьев мяты перечной — 2 части, плодов кориандра — 2 части.

1 столовую ложку сбора заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по $1/2$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

8. Аллохол — таблетки содержат сухой экстракт чеснока, экстракт крапивы, активированный уголь, сухую желчь животных. Принимают по 2 таблетки 3 раза в день после еды.

Лекарственные растения, оказывающие **мочегонное** действие, используемые при заболеваниях почек и мочевого пузыря:

1. Лист толокнянки (медвежье ушко)

Применяют в виде настоя или отвара в качестве мочегонного дезинфицирующего средства при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей. Входит в состав мочегонного чая.

2. Сбор (чай) мочегонный

Состав: листья толокнянки — 3 части, цветков василька и корня солодки — по 1 части. Настой принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день (по назначению врача).

3. Лист ортосифона (почечный чай) оказывает умеренно выраженное мочегонное действие.

Применяют при нарушении функции почек и при отеках на почве недостаточности кровообращения.

Настой следует готовить ежедневно: 1 столовую ложку листьев заваривают стаканом кипящей воды и настаивают в теплом месте 30 минут. Процеживают и доливают кипяченой водой до первоначального объема. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана за 20—30 минут до еды 2 раза в день.

4. Брикет почечного чая

Готовят его из порошка листа ортосифона. Заливают 1/2 дольки брикета (3 г) стаканом кипящей воды, кипятят 5 минут, настаивают, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

5. Лист брусники

Высушенные листья брусники применяют в виде отваров и настоев как мочегонное средство при некоторых заболеваниях почек и сердца, при мочекаменной болезни.

Отвары и настои готовят из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан воды, принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Выпускаются брикеты листьев брусники. Одну дольку брикета заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

С а х а р о с н и ж а ю щ и е растения, применяемые в комплексном лечении больных сахарным диабетом:

1. Листья черники

Принимают в форме настоя по 1/2 стакана 4—5 раз в день до еды.

2. Овес

Настой овса готовят из расчета 100 г зерен на 3 стакана воды, принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

3. Стручки фасоли

Настой готовят из расчета 2—3 столовые ложки сухих стручков фасоли на 0,5 л кипятка. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

При сахарном диабете рекомендуются следующие сборы, способствующие понижению уровня сахара у больных:

1. Листья черники — 20 г, корень одуванчика — 20 г, листья крапивы двудомной — 20 г

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Листья черники — 50 г, листья крапивы двудомной — 20 г, листья бузины черной — 20 г

150 мл отвара выпивают в течение дня.

3. Листья черники — 25 г, корень лопуха — 25 г

Настой принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

4. Трава хвоща полевого — 50 г, трава земляники — 50 г, трава горца птичьего — 100 г

Готовим 1 литр настоя. Настой принимают по 2 стакана в день.

5. Заманиха высокая (корни) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, шиповник коричный (плоды) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, черника обыкновенная (листья) — 20 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя до еды 3 раза в день.

Лекарственные растения, способствующие снижению артериального давления, применяемые при гипертонической болезни:

1. Корень валерианы

Настой валерианы готовят из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан воды, принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Уменьшает возбудимость центральной нервной системы, оказывает успокаивающее действие при нервном возбуждении, бессоннице, обладает спазмолитическими свойствами.

2. Трава пустырника

Настой готовят из расчета 1 столовая ложка травы на 1 стакан воды, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день

3. Цветки боярышника

1 столовую ложку цветков помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят до стакана. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой плодов боярышника готовят из расчета 1 столовая ложка измельченных плодов на стакан воды.

Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Более подробно можно ознакомиться с применением лекарственных растений по специальной литературе. Например: С. Я. Соколов, И. П. Замотаев. Справочник по лекарственным растениям. Москва, Медицина, 1988 г.; Е. А. Ладынина, Р. С. Морозова. Фитотерапия. Ленинград, Медицина, 1987 г.

ДИЕТА И КОСМЕТИКА

Косметика (от греч. kosmetike — искусство украшать) — учение о средствах и методах улучшения внешности человека.

Врачи-косметологи дают советы, направленные на поддержание в здоровом состоянии не только кожи, волос, ногтей, но и общего тонуса организма, настроения, которые, в свою очередь, зависят от состояния здоровья человека. Каждому из нас не безразлично — в каком состоянии у нас желудок, не беспокоят ли изжога, горечь во рту, регулярно ли функционирует кишечник, не страдаем ли мы избыточным весом.

Врачи называют кожу зеркалом здоровья. И действительно, кожа тесно связана через нервную, кровеносную и лимфатическую системы с самыми различными органами и тканями нашего организма.

Благодаря защитной, теплорегулирующей, дыхательной функциям кожа оказывает влияние на состояние внутренних органов. С другой стороны, состояние внутренних органов, в частности нарушения со стороны системы пищеварения, влияет на состояние кожи.

Потливость, зуд кожи, различные высыпания на ней могут быть связаны с нервной системой, стрессовыми ситуациями, аллергическими реакциями. Хронические заболевания желудка и кишечника, сопровождающиеся ослабленной моторной функцией кишечника, приводящей к запорам, также влияют на кожу.

Забота о красивой коже, учитывая сказанное, не может сводиться только к чисто косметическим средствам; очень часто возникает необходимость в консультации специалиста-диетолога, рекомендации которого помогут сохранить здоровье и красоту.

София Вендровска, автор известной книги «100 минут для красоты и здоровья», пишет: «...От состояния кишечника в прямой зависимости находится красота женщины... Многие женщины не знают о том, что внешность начинается с желудка, и ограничиваются искусственным цветом лица, накладывая толстый слой пудры-тона, не всегда подходящего к коже крема... Цвет кожи зависит от присутствия в меню овощей, фруктов, минеральных солей».

Можно согласиться и с Францем Гуске, автором книги «Азбука косметики», который считает совершенно оче-

видным, что «советы косметолога должны охватывать и вопросы диетического питания».

По нашим наблюдениям, к наиболее распространенным заболеваниям, которые отрицательно влияют на состояние кожи и внешний вид человека, относятся заболевания желудочно-кишечного тракта и гиповитаминозы. Таким образом, с позиций диетолога косметика — это не только губная помада, пудреница и лосьоны, но и определенная диета.

Остановимся подробнее на роли некоторых витаминов в косметике.

Витамин А (содержится в продуктах животного происхождения, а также в виде провитамина (каротина) в растительных продуктах: моркови, томатах, абрикосах, кураге, облепихе и др.) — один из самых необходимых для кожи витаминов; не без основания косметологи называют его «витамином красоты». При недостаточности витамина А кожа становится сухой, волосы сухими, ломкими, легко выпадают. Недостаточность витамина А установлена при ряде кожных заболеваний (угри, сухая себорея, себорейная плешивость и др.).

При недостаточности в рационе витамина С (содержится в овощах, фруктах, ягодах и др.) могут иметь место сухость, шероховатость кожи, ее пигментирование.

Витамин B_1 (содержится в хлебе из муки грубого помола, отрубях, крупах, мясе, дрожжах, орехах и др.) оказывает благотворное влияние не только на нервную систему, он способствует лечению некоторых заболеваний кожи (себореи, зуда кожи).

При недостаточности витамина B_2 (содержится в тех же продуктах, что и витамин B_1) появляется перхоть, волосы теряют блеск, выпадают, могут иметь место воспалительные процессы в области уголков рта, губ.

Витамин PP (содержится в хлебе из муки грубого помола, крупах, фасоли, горохе, картофеле, мясе, рыбе, яйцах, дрожжах и др.) оказывает противовоспалительное действие, препятствует поседению и выпадению волос. При его недостатке возможны сухость и огрубление кожи, нарушения пигментации.

Полезны для кожи и другие витамины.

Многих из нас волнует состояние наших волос, особенно тогда, когда они редеют и наступает угроза облысения (алопеции). Ю. К. Скрипкин и Б. М. Дацковский в своей работе «Болезни волос» (1989 г.) рассказывают об одной из форм алопеции — энтеропатическом акродер-

матите. При этом недуге имеют место расстройства кишечника, а механизм заболевания связан с нарушением метаболизма цинка (активатора ферментных систем) и патологией всасывания в кишечнике. Волосы в результате лечения вырастают, если лечение было комплексным и включало препараты цинка и средства, способствующие улучшению всасывания в кишечнике. Это один из примеров, показывающих, что состояние волос тесно связано с общим состоянием здоровья и правильным питанием.

Остановимся на некоторых конкретных заболеваниях кожи, при которых косметолог или терапевт-диетолог посоветует вам прежде всего соблюдать определенные диетические рекомендации.

Так, при столь часто встречающемся заболевании кожи, как розовые угри (розацеа), связанном с поражением сальных желез и сосудов кожи лица, следует ограничить поваренную соль, сахар и сладости, мучные изделия, уксус, перец, другие «острые» пряности. Не стоит увлекаться крепким чаем и кофе. Полезны разнообразные овощи и фрукты, такие, как морковь, свекла, капуста, огурцы, петрушка, укроп, яблоки, сливы, ягоды, разнообразные молочнокислые продукты, ржаной хлеб, отварное нежирное мясо и рыба. При сопутствующих заболеваниях печени и желчного пузыря исключают жареные блюда и наваристые мясные и рыбные бульоны, применяют отвары и настои лечебных трав, оказывающие желчегонное действие. При склонности к запорам проводится соответствующая диетическая корректировка и назначаются лекарственные растения, способствующие регулярной работе кишечника. При розовых угрях, сопровождающихся резко выраженными воспалительными явлениями на коже лица, лечащий врач может порекомендовать однодневное голодание (один раз в неделю).

При заболевании, называемом «вульгарные угри» (акне вульгарис), связанном с поражением сальных желез, очень часто имеют место сопутствующие заболевания желудочно-кишечного тракта, поддерживающие заболевание кожи. При этом необходима консультация терапевта-гастроэнтеролога.

Возникновению и упорному течению гнойничковых заболеваний кожи, фурункулеза может способствовать повышенное содержание сахара в крови, и каждый такой больной должен быть обследован для исключения сахарного диабета.

ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Диетические блюда готовят по правилам традиционной технологии, изложенной в руководствах по кулинарии, например в «Книге о вкусной и здоровой пище». Однако в зависимости от состояния здоровья человека, характера заболевания вносятся определенные коррективы в технологию приготовления многих диетических блюд.

Большое количество блюд, применяемых в лечебном питании, представлено в «Сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», выпущенном издательством «Экономика» в 1982 г.

В 1989 г. Украинским НИИ торговли и общественного питания и Институтом питания АМН СССР был издан специальный «Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания», в котором содержатся рецепты более 600 диетических блюд. В сборнике представлена технология приготовления диетических блюд при самых различных заболеваниях. Здесь же дана очень важная таблица, указывающая содержание основных пищевых веществ и энергетическую ценность (калорийность блюд) кулинарных изделий. Таким образом, стало легче составить меню и узнать химический состав рациона, что необходимо при многих заболеваниях, и прежде всего при избыточном весе и сахарном диабете.

Приведем несколько рецептов диетических блюд.

Суп манный молочный

Манную крупу всыпать тонкой струей в кипящую воду, при этом жидкость необходимо все время помешивать. Варить суп до готовности крупы, после чего добавить молоко, сахар, соль и довести до кипения. Перед подачей положить в тарелку с супом кусочек сливочного масла.

Молоко 250 г, сахар 5 г, масло сливочное 5 г, крупа манная 30 г, соль 2 г.

Суп рисовый протертый молочный

Крупу перебрать, промыть в теплой воде, засыпать в кипящую воду, хорошо разварить и протереть через сито, довести до кипения. В протертую массу добавить горячее молоко, соль, сахар и довести до кипения; в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Так же можно приготовить молочные протертые супы из других видов круп.

Молоко 250 г, рис 35 г, масло 5 г, сахар 5 г, соль 2 г.

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»

Молоко (цельное или разбавленное водой) нагреть до кипения, добавить соль, сахар, размешать, засыпать крупу и варить, помешивая, на слабом огне в течение 15—20 мин. При подаче добавить кусочек сливочного масла.

Крупа «Геркулес» 60 г, молоко 150 г, вода 100 г, сахар 9 г, масло сливочное 10 г, соль 1,5 г.

Крупу «Геркулес» перед варкой не промывают.

Каша гречневая протертая молочная

Крупу промыть, высушить, смолоть. Молотую крупу засыпать тонкой струей в кипящее молоко, разбавленное водой, тщательно размешать, варить на слабом огне, помешивая. В готовую полужидкую кашу добавить соль. При подаче положить кусочек масла.

Крупа гречневая 60 г, молоко 200 г, масло 5 г, вода 50 г, соль 1,5 г.

Омлет паровой

Яйца взбить с молоком, добавить соль, процедить, смесь вылить на смазанную маслом (2 г) форму и сварить на пару (в пароварке). При подаче полить растопленным маслом (5 г).

Яйца 2 шт., молоко 50 г, масло сливочное 7 г, соль 1,5 г.

Котлеты мясные паровые

Мясо пропустить через мясорубку с редкой, а затем с частой решеткой, смешать с намоченным в воде отжатым хлебом, еще раз пропустить через мясорубку, добавить соль, воду, масло и сделать котлеты. Варить на пару.

Мясо 75 г, хлеб пшеничный 20 г, масло сливочное 5 г, вода 25 г, соль 1 г.

Бефстроганов из отварного мяса

Мясо отварить, нарезать тонкими кусочками, залить соусом, размешать, добавить протертую вареную морковь, после чего варить на слабом огне в течение 10 мин.

Заправить бефстроганов сметаной, посолить, а затем прокипятить.

Мясо 120 г, сметана 20 г, морковь 10 г, соус молочный 50 г, соль 1 г.

Молочный соус жидкий

Муку подсушить, растереть с маслом, развести в небольшом количестве горячего молока, добавить остальное молоко, проварить и процедить.

Молоко 500 г, мука пшеничная 25 г, масло сливочное 25 г, соль 4 г, выход 500 г.

Соус сметанный

Смешать подсушенную муку (3 г) со сметаной (10 г),

добавить кипящую сметану (20 г), довести до кипения и тщательно размешать.

Сметана 30 г, мука пшеничная 3 г, соль 0,3 г, выход 30 г.

Кисель из черной смородины

Ягоды перебрать, промыть, отжать сок через марлю или сито и оставить в закрытой посуде. Выжимки вскипятить и процедить. Отвар довести до кипения, положить сахар и заварить картофельным крахмалом, снять с огня и добавить сырой ягодный сок.

Так же готовят кисель из других ягод.

Черная смородина 150 г, сахар 150 г, картофельный крахмал 50 г, выход 1000 г.

Кисель молочный (густой)

Молоко процедить через марлю, влить в посуду, нагреть до кипения и растворить в нем сахар. После того как молоко закипит, снять с огня. В горячее молоко влить предварительно разведенный холодным молоком и процеженный кукурузный крахмал и при непрерывном помешивании и слабом кипении варить в течение 3—4 минут. Готовый кисель, ароматизированный ванилином, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

При подаче кисель выложить из форм на вазочки и полить фруктовым или ягодным сиропом.

Молоко 180 г, сахар 20 г, крахмал 15 г, ванилин 0,2 г; для сиропа: клюква 5 г, сахар 10 г.

Мусс из свежих яблок

Яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, удалив семечки. Залить яблоки $2^1/_2$ стакана горячей воды и сварить их до мягкости. Слить сок в другую посуду, процедить его через марлю, а яблоки протереть сквозь частое сито.

В яблочный сок добавить сахар и растворенный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения и охладить. Охлажденный сироп вылить в глубокую кастрюлю (но не алюминиевую), положить туда же яблочное пюре, немного ванилина и взбивать металлическим венчиком (в миксере) до образования пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

Мусс из других свежих фруктов приготавливают так же.

На 250 г яблок: $^3/_4$ стакана сахара, 15 г желатина.

* * *

Как и чем питается человек? Ответ на этот вопрос имеет принципиальное значение для сохранения здоровья, работоспособности, повышения жизненного тонуса. Каждый человек организует повседневное питание, учитывая свои вкусы, свой образ жизни, а также реальные возможности приобретения продуктов. Однако не следует забывать и о научно обоснованных правилах рационального и лечебного питания, особенно в тех случаях, когда речь идет о различных недугах.

Надеемся, что предлагаемая брошюра поможет понять читателю, что правильное питание, основывающееся на достижениях современной науки и вековой мудрости,— основа здоровья человека, средство борьбы с многими болезнями.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Обложка художника И. Е. Воронина
Редактор К. Г. Тамазова
Художественный редактор М. В. Горняк
Технический редактор Т. А. Опосовская
Корректор Н. В. Карпова

Подп. в печать 05.02.91. Формат 84×108$^1/_{32}$. П. л. 2. Усл. п. л. 3,36. Уч.-изд. л. 2,932 Усл. кр.-отт. 3,78. Изд. № 061600399. Тираж 1 000 000 (2-й з-д 500 001—1 000 000) экз. Цена 1 р. 10 к. Печать высокая. Заказ 2045.

Издательство «Панорама». 123557, Москва, Б. Тишинский пер., 38.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий», Москва, Краснопролетарская, 16.

Гурвич М.

Г95 Как быть здоровым, или Семь правил домашней диеты.— М.: Панорама, 1991.— 64 с.— (Попул. б-ка «Коробейник». Серия «Для дома, для семьи»).
ISBN 5-85220-151-0.

В брошюре рассказывается об основных правилах рационального и лечебного питания, излагаются современные взгляды на вегетарианство, лечебное голодание, даются конкретные рекомендации по диетическому питанию, советы, как похудеть, поправиться, как питаться при пищевой аллергии, сахарном диабете, приводятся примеры использования лекарственных растений.

Автор издания — М. М. Гурвич — кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники лечебного питания Института питания АМН СССР.

Г $\frac{5106000000-053}{088(02)-91}$ КБ-10-3-91

ББК 51.230

НАША РЕКЛАМА!

Уважаемый читатель!

Вы приобрели одну из брошюр популярной библиотечки «Коробейник» (серия «Для дома, для семьи»), выпускаемой издательством «Панорама».

В течение 1991 г. Вы увидите на прилавках книжных магазинов следующие издания серии «Для дома, для семьи»:

В. Д. Москаленко. Что угодно для души?

А. В. Галицкий. Баня парит, здоровье дарит.

В. М. Пилипов. Так ли плох был Домострой?

1 р. 10 к.



Популярная библиотечка «Коробейник»